

L'HIRONDELLE

LA LETTRE D'INFORMATION DES ADHÉRENTS PLEYEL SANTÉ

N°10

SEPT. 2019



ÉDITO

Bonjour à tous,

En janvier 2019, le gouvernement a lancé une réforme du système de santé qui vise à favoriser l'accès aux soins en optique, dentaire et audiologie par une prise en charge à 100 % des dépenses occasionnées. Nous vous expliquons ce qui va changer.

Au sommaire également de ce numéro, le programme des actions en partenariat avec le groupe Audiens, ainsi que des articles « de saison » sur la santé.

Nouveauté pour les adhérents de la mutuelle : votre espace personnel et les fonctionnalités qui l'accompagnent sont désormais accessibles via une appli mobile. Un service gratuit qui rendra la gestion de vos frais de santé encore plus facile.

Merci de votre confiance, bonne lecture de l'Hirondelle... Et bonne rentrée !

Hervé Viala,
Directeur de Pleyel Santé

ACTUS PLEYEL

VOTRE MUTUELLE DANS VOTRE TÉLÉPHONE



Conjuguant utilité et innovation, l'application Pleyel Santé est désormais disponible sur vos smartphones. Un nouvel espace gratuit qui vous permet d'accéder à vos services en ligne directement depuis votre mobile.

DES INFOS EN TEMPS RÉEL

Accédez à de nombreux services et informations, à commencer par vos données personnelles, que vous pouvez consulter et modifier au besoin. Un « tableau de bord » vous indique le montant des cotisations dues ou acquittées, les prestations payées, les garanties incluses dans votre contrat, etc. Ces infos s'affichent en temps réel, ce qui vous permet de suivre votre situation au plus près. Vous attendez un remboursement ? Vous souhaitez savoir quand sera prélevée votre prochaine cotisation ? Un simple coup d'œil à votre téléphone et vous êtes fixé.

7 FONCTIONNALITÉS

Outre ces fonctions, votre application Pleyel Santé vous permet de :

- ▶ Consulter et télécharger votre carte de tiers payant
- ▶ Consulter et mettre à jour vos données personnelles
- ▶ Vérifier votre échéancier de cotisations
- ▶ Transmettre un document
- ▶ Examiner et télécharger l'ensemble de vos contrats
- ▶ Trouver un professionnel de santé par géolocalisation
- ▶ Prendre connaissance de vos remboursements

Toute une palette de possibilités à portée de main ! Cette nouvelle application est disponible dès maintenant directement sur l'Apple Store ou le Google Play selon la marque de votre smartphone.





ZOOM SANTÉ

PRÊTS POUR LA RENTRÉE !

On rentre souvent de vacances avec de bonnes résolutions... Parfois difficiles à tenir. Pour conserver la forme et le moral au beau fixe, voici 5 bons réflexes « faciles » à adopter.

S'ÉVITER LE STRESS DE LA RENTRÉE

Quoi de mieux de d'accrocher au frigo le planning des activités de la famille ? Horaires scolaires et de travail, activités extrascolaires, sorties et invitations, tâches ménagères, activités sportives... Et puis, ça permet aussi de responsabiliser un peu plus tous les membres de la famille.

GARDER LES BONNES HABITUDES ESTIVALES

Cuisiner sans trop de matières grasses, consommer des fruits et des légumes de saison, boire régulièrement de l'eau, se déplacer à vélo ou marcher à pied plutôt que prendre la voiture et, encore mieux, pratiquer une activité sportive régulière. Autre élément important : faire de vraies nuits ! En bref, tout ce que vous faisiez - ou pas - pendant les vacances.

BIEN PETIT DÉJEUNER

C'est le repas le plus important, celui qui vous permet de tenir jusqu'au milieu de la journée et de limiter les grignotages... Et les kilos qui vont avec. Privilégiez des

céréales, des laitages, des fruits, des protéines animales ou végétales, des vitamines, des fibres, plutôt que des lipides et des glucides.

UN PEU DE TEMPS RIEN QUE POUR VOUS

Pour vous détendre et vous aérer la tête, penser à autre chose ou ne plus penser à rien, prenez le temps de vous isoler ne serait-ce que 15 minutes. Cela vous permettra de vous recentrer sur vous-même et de reposer votre corps et votre esprit. Cette pause peut aussi être le bon moment pour stimuler votre créativité !

LE SOIR, DÉCONNECTEZ !

Télévision, ordinateurs, tablettes et smartphones nous accaparent souvent dans la journée. Il est bon de s'en détourner le soir. Quoi de mieux qu'un bon livre pour occuper autrement son esprit avant de se coucher ? Votre sommeil n'en sera que meilleur.

C'EST D'ACTU

LA ROUE TOURNE EN FAVEUR DU VÉLO !

Longtemps délaissé ou réservé aux sorties du week-end, le vélo est revenu en force ces dernières années dans notre quotidien. Et pour cause, la petite reine offre de multiples bienfaits et suscite un engouement mérité.

LE VÉLO, C'EST ÉCO.

Véritable incitation à changer pour un mode de déplacement économique, le prix du carburant a convaincu bon nombre d'automobilistes de laisser leur véhicule au garage et d'enfourcher leur deux-roues. Mais si le vélo est une solution économique, il est aussi écologique : cet ami de l'environnement ne nécessite aucune énergie fossile et respecte l'air que nous respirons.

BON POUR LE MORAL ET CONTRE LE STRESS

L'avez-vous remarqué ? Les personnes qui se rendent à leur travail à vélo sont de meilleure humeur et moins stressées que celles qui utilisent leur voiture. Normal, échapper aux bouchons, source d'énervement et d'angoisse, change sensiblement l'état d'esprit et dispose à mieux attaquer une journée de labeur. Quand l'automobiliste s'irrite de ne pouvoir rouler à sa guise ou peine à trouver une place de stationnement, le cycliste se faufile et attache son vélo au plus près de son lieu de travail !

LE CŒUR EN REDEMANDE !

Comme la marche à pied, le vélo aide à réduire les risques de maladies cardio-vasculaires. Et nul besoin de pédaler à toute allure pour cela, une pratique régulière à la bonne intensité et la bonne durée est un excellent moyen d'entretenir son cœur.

ESSOUFLER LE... DIABÈTE

Réduire le risque de diabète de type 2 est aussi un des atouts du vélo. Une pratique régulière rend moins susceptible de développer du diabète sucré. Plus on pédale, plus ce risque baisse. Et il n'est pas nécessaire de rouler depuis des années, même adopté sur le tard le cyclisme diminue sensiblement ce risque..

BONJOUR VÉLO, ADIEU KILOS !

C'est un fait reconnu, le cyclisme est une activité très efficace pour rester en forme et perdre du poids. Les cyclistes affichent des indices de masse corporelle plus bas que les marcheurs. À méditer par tous ceux qui veulent se débarrasser de kilos superflus avant l'été !

ET BON POUR LES ARTICULATIONS

Articulations difficiles ? Genoux douloureux ? Le vélo renforce les muscles des jambes et améliore les articulations grâce au mouvement circulaire et continu du pédalage. Un travail en douceur et de faible impact, contrairement à la course à pied où le corps pèse sur les genoux.

LE VÉLO OUI, MAIS À QUELLE FRÉQUENCE ?

Une pratique quotidienne, à raison d'un trajet domicile/travail de 20 minutes aller et autant pour le retour, est une excellente habitude. Vous pouvez même envisager

de poursuivre le week-end à l'occasion de balades en pleine nature, loin de l'air pollué de la ville. Il est d'ailleurs recommandé de laisser la bicyclette au garage les jours de pics de pollution. Dans tous les cas, inutile de s'imposer un rythme de champion, la constance est plus importante que l'intensité. Pensez aussi à votre plaisir, le vélo est avant tout une agréable façon de circuler !



PROGRAMME DES ACTIONS COMMUNES PLEYEL SANTÉ-AUDIENS

**Vous accompagnez, aidez ou soutenez un proche malade, âgé ou handicapé dans les actes de la vie quotidienne ?
Vous êtes alors un aidant familial.**

ATELIER
« THÉÂTRE »

5 novembre et 18 novembre – Paris

Colette Roumanoff, metteur en scène et directrice de compagnie théâtrale, a accompagné au quotidien son mari atteint de la maladie d'Alzheimer pendant 10 ans. Elle a développé de nouveaux savoir-être pour faciliter des échanges épanouissants, persuadée de l'importance de la justesse des comportements. Dans ce théâtre de la relation, elle propose d'expérimenter ces nouveaux outils simples et concrets par des exercices d'improvisation, de mise en pratique, de jeux de rôles et d'inventer des rapports à l'autre plus équilibrés et sereins.

ATELIER
« L'INVENTAIRE DES DROITS LÉGAUX, DES AIDES ET DES PRESTATIONS MOBILISABLES »

16 octobre – Paris

Un atelier animé par des référentes spécialisées pour vous éclairer sur ce sujet.

ATELIER
« LA NUTRITION : BIEN SE NOURRIR POUR RESTER EN FORME ? »

16 septembre – Paris

Vous souhaitez connaître les comportements propices à adopter pour un bien-être quotidien à la retraite ? France Carp, spécialiste forme et bien-être, vous apportera des conseils pratiques et personnalisés autour de la nutrition.

COLLOQUE
« DEUIL ET APRÈS, LE TEMPS DE LA RECONSTRUCTION »

16 novembre – Paris

Des spécialistes, Denis Marquet, Catherine Dolto, Christophe Fauré, Marie Frédérique Bacqué et Véronique Desjardins partageront avec nous leurs savoirs sur l'espoir et la reconstruction.

ATELIER
« MÉDITER, UNE CLEF DU BIEN VIEILLIR »

6 décembre – Paris

Marie de Hennezel, psychologue, psychothérapeute et auteur française, organise un atelier vous permettant de découvrir et surtout d'expérimenter la médiation comme une clé de la sérénité et de l'avancée en âge.

ATELIER
« LOGEMENT ET AVANCÉE EN ÂGE »

17 octobre – Vanves

L'avancée en âge soulève un questionnement légitime quant au domicile pour soi ou pour ses proches. Résidences dédiées, colocations intergénérationnelles, établissements d'hébergement médicalisé pour personnes âgées dépendantes... Découvrez toutes ces solutions d'hébergement grâce à l'expertise d'une référente spécialisée.

ENTRETIENS
« POUR LA RECHERCHE SUR LA MALADIE D'ALZHEIMER »

30 septembre – Lyon | 15 octobre – Nantes | 14 novembre – Bordeaux

De nombreux experts (chercheurs, neurologues, gériatologues, psychothérapeutes, art-thérapeutes...) aborderont avec vous les dernières avancées en termes de recherche médicale, de prévention ou encore d'accompagnement des personnes atteintes de cette maladie.

**POUR VOUS INSCRIRE,
RIEN DE PLUS SIMPLE...**

Contactez-nous par téléphone au 01 73 17 36 50
ou par mail : action-sociale-pleyel@audiens.org
Une confirmation de votre inscription vous sera ensuite envoyée vous précisant toutes les modalités sur ces actions (lieu précis, heure, programme).



BIENFAITS ET MÉFAITS DU SOLEIL : EN CONNAISSEZ-VOUS UN RAYON ?

**Ami si on en profite à bon escient, ennemi si on en abuse, le soleil ne doit pas laisser indifférent.
Le point sur les affirmations vraies et fausses à son sujet.**

NOTRE BIEN-ÊTRE DOIT BEAUCOUP AU SOLEIL

VRAI Sa lumière entraîne la production de neuro-hormones de bien-être. L'exposition solaire recharge nos batteries !

LE SOLEIL FAVORISE L'OBÉSITÉ

FAUX Au contraire, les rayons UV permettent de freiner l'obésité et de réduire les symptômes du diabète de type 2.

CONTRE CERTAINES MALADIES DE PEAU, LE SOLEIL EST BON

VRAI Le soleil est bénéfique contre le psoriasis, le vitiligo et l'eczéma.

LES CRÈMES SOLAIRES PROTÈGENT SUFFISAMMENT

FAUX Même les crèmes à écran total ne filtrent pas la totalité des UV. Il ne faut donc pas s'exposer trop longtemps même si on a soigneusement enduit sa peau de crème.

LE SOLEIL STIMULE NOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE

VRAI En favorisant la synthèse de la vitamine D, il rend moins vulnérable aux infections, microbes et phénomènes d'inflammations.

CE SONT LES COUPS DE SOLEIL QUI SONT DANGEREUX

FAUX Les risques pour la peau et les yeux viennent des doses d'UV accumulées tout au long de sa vie.

8 POINTS POUR COMPRENDRE LE « 100% SANTÉ » OU « RESTE À CHARGE ZÉRO »

En janvier 2019, le gouvernement a lancé une réforme du système de santé qui vise à favoriser l'accès aux soins en optique, dentaire et audiologie par une prise en charge à 100% des dépenses occasionnées. Pleyel Santé vous explique ce qui va changer.

1 UNE RÉFORME QUI CONCERNE TOUT LE MONDE

L'objectif de cette réforme est de permettre à tous les Français de bénéficier de soins pris en charge à 100% par la Sécurité Sociale et les complémentaires santé, et donc sans reste à payer pour le patient. Tous les Français sont concernés, en particulier ceux qui, aujourd'hui, renoncent à s'équiper en optique, à soigner leur dentition ou à acquérir une audioprothèse faute de revenus suffisants. Par cette réforme, l'État entend favoriser l'accès de tous à des soins essentiels et de qualité. Une mesure qui s'inscrit dans le droit fil de notre modèle de protection sociale.

2 LA FIN DES SOINS ET ÉQUIPEMENTS MAL REMBOURSÉS

C'est un fait bien connu, les soins dentaires, en optique et audiologie coûtent cher et sont très mal remboursés. L'assurance maladie obligatoire ne rembourse qu'une trop petite part des dépenses engendrées et, dans les trois secteurs de santé désignés, le reste à charge est élevé. Aboutir à un reste à charge de zéro euro pour tous est le but premier de la réforme.

3 UNE AUGMENTATION CONSÉQUENTE DES REMBOURSEMENTS

Pour atteindre l'objectif d'une prise en charge à 100%, le gouvernement a décidé d'augmenter les remboursements de la Sécurité Sociale, mais pas seulement. Les prix, souvent élevés, fixés jusqu'à présent librement dans les trois domaines de soin, vont être limités. Opticiens, dentistes et audioprothésistes vont devoir prendre en compte les nouvelles bases de remboursement de la Sécurité Sociale, respecter cette limitation des prix de vente et proposer des « paniers de soins » précisément définis.

4 DES « PANIERS DE SOINS » DE QUALITÉ À PRIX LIMITÉ

Un panier de soins est une offre préétablie qui comprend :

- ▶ Des équipements de qualité, satisfaisant aux besoins de santé essentiels,
- ▶ Des prix limites de vente,
- ▶ Des plafonds de remboursement.

Opticiens, dentistes et audioprothésistes seront tenus de proposer ces paniers, sous peine de sanctions dans le cas contraire. Deux niveaux de paniers sont prévus :

- ▶ Panier « 100% santé » avec reste à charge zéro (R.A.C. 0),
- ▶ Panier « reste à charge modéré » avec tarifs libres.

5 DES REMBOURSEMENTS ASSURÉS PAR LA SÉCURITÉ SOCIALE ET LES COMPLÉMENTAIRES SANTÉ OU LA CMU-C

Les Français qui bénéficient de la Sécurité Sociale et d'une complémentaire santé ou de la Sécurité Sociale et de la CMU-C n'auront rien à déboursier s'ils choisissent un panier de soins « 100% santé ». Ceux qui souhaitent acquérir des équipements différents, non compris dans l'offre « 100% santé » et à tarif libre, pourront le faire également. Ils bénéficieront alors d'un reste à charge modéré.

6 LES COMPLÉMENTAIRES SANTÉ VONT S'ADAPTER

Ce sont les efforts conjugués de l'assurance maladie et des complémentaires santé comme Pleyel Santé qui vous permettront à terme d'accéder à ces offres de soin sans reste à charge. À cet effet, les complémentaires vont devoir adapter leurs prestations pour que les paniers de soins « 100% santé » soient totalement pris en charge. Cela fera partie des obligations de leurs contrats et de nouveaux plafonds de remboursement.

7 UNE RÉFORME PROGRESSIVE DANS LE TEMPS

La réforme décidée par le gouvernement se met en place de façon progressive et par étapes en raison des spécificités de chaque domaine de santé. Le remboursement à 100% du panier de soins sera effectif au 1^{er} janvier 2020 pour ce qui concerne l'optique et une partie des soins dentaires. Il faudra attendre le 1^{er} janvier 2021 pour que le reste du panier dentaire soit couvert à 100% et que le 100% santé soit garanti pour les équipements auditifs.

8 UNE RÉFORME QUI N'EST PAS QUE FINANCIÈRE

Au-delà des freins économiques qu'elle va permettre de lever, la réforme gouvernementale entend développer des actions de prévention, faciliter l'accès de tous aux professionnels de soins, mais aussi établir des règles qui rendent les contrats des complémentaires santé plus faciles à comparer et plus clairs.

Pour plus de renseignements : rendez-vous sur le site internet
www.pleyel-sante.fr